

Iiris Määttä & Emmi Nissinen

"SAIRAAN HYVÄÄ MUSIIKKIA MAALATEN"

Toiminnallisen ryhmän suunnittelu, toteutus ja arviointi suljetulla psykiatrisella kuntoutusosastolla

Opinnäytetyö
Kajaanin ammattikorkeakoulu
Sosiaali-, terveys- ja liikunta- ala
Hoitotyön koulutusohjelma
Syksy 2010



Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma
Tekijä(t) Määttä Iris & Nissinen Emmi	
Työn nimi "SAIRAAN HYVÄÄ MUSIIKKIA MAALATEN" Toiminnallisen ryhmän suunnittelu, toteutus ja arviointi suljetulla psykiatrisella kuntoutusosastolla	
Vaihtoehtoiset ammattiopinnot Mielenterveystyö	Ohjaaja(t) Poranen Tiina & Ravelin Teija
	Toimeksiantaja Kainuun maakunta -kuntayhtymä, Aikuisten mielenterveys palvelut ja riippuvuuksien hoito
Aika Syksy 2010	Sivumäärä ja liitteet 30 sivua, liitteitä 3 sivua
<p>Mielenterveystyön merkitys on nyky-yhteiskunnassa hyvin suuri. Ongelmat psyykkisessä hyvinvoinnissa ovat yksi yleisimpiä eläkkeelle jäännin syitä Suomessa. Siksi ihmisen mielenterveydenhoitoon olisi hyvä panostaa. Sairaanhoidajan työssä kohdataan mielenterveyshäiriöiset paikasta riippumatta, jolloin olisi tärkeää, että jokaisella hoitajalla olisi peruskäsitys mielenterveydenhoidosta. Yksi keino hoitaa mielenterveyttä on järjestää tukea antavia ryhmiä ja erilaista viriketoimintaa. Ryhmätoiminta tukee yksilöä sisältäpäin ja antaa tunteen, ettei henkilö ole yksin mielenterveyshäiriöidensä kanssa.</p> <p>Opinnäytetyön tilaajana toimi Kainuun maakunta –kuntayhtymän aikuisten mielenterveyspalvelut ja riippuvuuksien hoidon suljettu psykiatrisen kuntoutusosasto. Suunnittelemaamme toiminnallista ryhmää ei ole aiemmin toteutettu kyseisellä osastolla. Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida toiminnallinen ryhmä mielenterveyskuntoutujille. Tavoitteena oli kehittää ryhmätoimintaa osastolle.</p> <p>Suunnittelimme ja toteutimme toiminnallisen ryhmän keväällä 2010. Ryhmä toteutui yhteensä neljä kertaa. Tapaamiskerroilla painottui joka kerta toiminnallisuus. Toiminta koostui musiikin kuuntelusta sekä piirtämisestä ja maalaamisesta. Palautteen keräsimme jokaisen ryhmäkerran jälkeen erillisellä palautelomakkeella. Otimme vastaan myös suullista palautetta, jonka kirjasimme asianmukaisesti.</p> <p>Saamamme palautteen mukaan osallistujat kokivat ryhmän merkityksellisenä, mukavana ja tukea antavana. Sekä suullisesta että kirjallisesta palautteesta kävi ilmi, että vastaaville toiminnallisille ryhmille on kiinnostusta ja niiden merkitys mielenterveyskuntoutujan arjessa osastolla on suuri.</p> <p>Jatkossa voisi tutkia esimerkiksi sitä, onko osallistujien sukupuolella merkitystä toiminnallisessa ryhmässä tai millainen vaikutus on, jos osallistujat ovat hyvin eri-ikäisiä keskenään. Tutkia voisi myös sitä, miten toiminnallinen ryhmä koettaisiin, jos se jos tapaamiskertoja olisi enemmän.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	Ryhmä, ryhmätoiminta, mielenterveyskuntoutuja, musiikki, taide
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun Kaktus-tietokanta <input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School Health and Sports	Degree Programme Nursing
Author(s) Määttä Iris and Nissinen Emmi	
Title “Awesome Music through Arts” – Planning, implementing and evaluating functional group activities at a closed psychiatric rehabilitation ward	
Optional Professional Studies Mental Health Care	Instructor(s) Poranen Tiina and Ravelin Teija
	Commissioned by the Joint Authority of Kainuu Region, adult mental healthcare services and addictions treatment
Date Autumn 2010	Total Number of Pages and Appendices 30+3
<p>In modern society the scope of mental healthcare is large. Problems in mental wellbeing are one of the major reasons for retirement in Finland. Therefore, the focus should be placed on mental healthcare. As a nurse one will face mentally ill people regardless of the place. Therefore, it is important that every nurse has the basic knowledge of mental healthcare. One way to treat mental health problems is to arrange support groups and different kinds of stimulating recreational activities. Group activities support the individual from inside and give a feeling that he/ she is not alone with his/her problems.</p> <p>The commissioner of this thesis was the closed psychiatric rehabilitation ward for addictions treatment within the adult mental healthcare services provided by the Joint Authority of Kainuu Region. The planned functional group activities had not been implemented earlier in this specific department. The purpose of the thesis was to plan, implement and evaluate a functional activities group for mental rehabilitees. The goal was to develop group activities for the department.</p> <p>A functional activities group was planned and implemented in spring 2010. The group met four times altogether. The main focus of the meetings was always on functional activities which consisted of listening to music, drawing and painting. The feedback was gathered after every meeting, with a special feedback form. Also oral feedback was received and documented in the appropriate way.</p> <p>According to the feedback received, the participants felt the group to be meaningful, comfortable and supportive. Also the oral feedback showed that there was interest for similar groups and their importance in the lives of mental rehabilitees was significant.</p> <p>In the future it would be important to decipher if participants’ sex or age have any relevance to functional group activities or if it would be beneficial for the group to meet more often.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	Group, group work, mental rehabilitee, music, arts
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Kaktus Database at Kajaani University of Applied Sciences <input checked="" type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

ALKUSANAT

”Taulukangas valkoinen edessään on. Odottaa.

Luomisen palo polttaa minua, ajatukset harbailee.

Kädet levottomana otetta paletista hamuaa, värejä siinä paljon.

Sivellin leveä voimakkaan vedon pintaan taulun tekee.

Taivaansinistä ensin.

Räjähtää paljon värejä.

Lentää ajatus vinhaan, käsi liikkeitä tekee hulluna.

Pintaa syntyy. Kaunista.

Jostain kumpuaa vimma. Kuva hahmottuu.

Muuntuu alati, viimeistellään. Tuijotan. Valkoiseen pohjaan syntynyt teos on.

Voipunut olo, kaikkeni antanut olen.

Voimaton.”

Koboltti

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	RYHMÄTOIMINTA MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAN TUKENA	3
2.1	Mielenterveys	3
2.2	Mielenterveyskuntoutuja ja mielenterveyteen vaikuttavat tekijät	4
2.3	Mielenterveyskuntoutus.....	5
2.4	Ryhmähoito ja ryhmätoiminta.....	6
2.5	Toiminnallinen ryhmätyöskentely.....	9
2.6	Taiteesta voimaa	10
2.7	Musiikki vie mukanaan	10
2.8	Ryhmän ohjaaja ryhmässä	12
3	OPINNÄYTETYÖTÄ OHJAAVAVAT KYSYMYKSET	14
4	TOTEUTUSPROSESSI.....	15
4.1	Ryhmän toiminta ja toteutus.....	15
5	TOIMINNALLINEN RYHMÄKOKONAISUUS KUNTOUTUJIEN KOKEMANA.....	18
5.1	Aineiston keruu	18
5.2	Musiikin merkitys ryhmätoiminnassa	18
5.3	Taide osana musiikkia.....	19
5.4	Ryhmäkoko ja sen vaikutus ryhmään	20
5.5	Tilan vaikutus ryhmätoimintaan.....	21
5.6	Ohjaajat osana ryhmää.....	22
5.7	Osallistujien kokemus ryhmästä.....	22
6	POHDINTA	24
6.1	Opinnäytetyöprosessi	24
6.2	Luotettavuus	27
6.3	Eettisyys.....	28
	LÄHTEET.....	30
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Mielenterveystyön merkitys on nyky-yhteiskunnassa hyvin suuri. Ongelmat psyykkisessä hyvinvoinnissa ovat yksi yleisimpiä eläkkeelle jäännin syitä Suomessa. Siksi ihmisen mielenterveydenhoitoon olisi hyvä panostaa. (Ahonen 1993, 219.) Mielenterveystyön tarve on kasvanut vuosien saatossa ja nykyisin ihmiset hakeutuvat hoidon piiriin aktiivisemmin. Sairaanhoidajan työssä kohdataan mielenterveyshäiriöiset paikasta riippumatta, jolloin olisi tärkeää, että jokaisella hoitajalla olisi peruskäsitys mielenterveydenhoidosta. Yksi keino hoitaa mielenterveyttä on järjestää tukea antavia ryhmiä ja erilaista viriketoimintaa.

Opinnäytetyömme aiheena on toiminnallisen ryhmän suunnittelu, toteutus ja arviointi suljetulla psykiatrisella kuntoutusosastolla. Opinnäytetyömme on laadullinen eli kvalitatiivinen ja kyseessä on deduktiivinen tuotteistamisprosessi. *Tarkoituksenamme* on suunnitella, toteuttaa ja arvioida toiminnallinen ryhmä mielenterveyskuntoutujille. *Tavoitteena* on kehittää ryhmätoimintaa osastolle. *Omana tavoitteenamme* on oppia ajankäytön jäsentämistä sekä saada kokemusta ryhmänohjauksesta.

Toive uudesta toiminnallisesta ryhmästä on lähtenyt osaston potilaiden keskuudesta. Mielestämme aihe ryhmätoiminnasta ja sen toteutuksesta on mielenkiintoinen. Suuntaudumme opinnoissamme mielenterveystyöhön, joten aihe liittyy myös suuntautumisvaihtoehtoomme. Opinnäytetyön tilaajana on Kainuun maakunta –kuntayhtymän aikuisten mielenterveyspalvelut ja riippuvuuksien hoidon suljettu psykiatrinen kuntoutusosasto. Suunnittelemaamme toiminnallista ryhmää ei ole aiemmin toteutettu kyseisellä osastolla. Osastolla toimii musiikkiterapiaryhmä, jossa potilaiden toiveiden mukaan voidaan käyttää lisäksi kuvaamataitoa. Me emme kuitenkaan voi ohjata terapeuttista ryhmää, koska emme ole koulutukseltamme terapeutteja, vaan ajatuksemme on, että ryhmä olisi tukea antava.

Suunnittelemme ja toteutamme potilaille toiminnallisen ryhmän, jonka toteutamme neljä kertaa eli kaksi kertaa viikossa kahden viikon ajan. Valitsimme ryhmään viisi jäsentä. Valitsimme jäsenmäärän sen perusteella, että yhden jäsenen pois jäänti ei muuta ryhmän kokoa liian pieneksi ja näin ollen tee ryhmää haavoittuvaksi. Toteutamme ryhmää työharjoittelumme aikana keväällä 2010. Koska olemme molemmat eri työharjoittelupaikoissa, joudumme järjestämään aikataulumme yhtenäisiksi ryhmän toteutuksen ajaksi. Siksi rajasimme ryhmän toteutuksen neljään kertaan, jotta pysyisimme suunnittelemassamme aikataulussa ja jokaisella

ryhmään osallistujalla olisi mahdollisuus pysyä ryhmässä loppuun saakka. Olemme valinneet toiminnallisen ryhmän sisällöksi musiikin ja piirtämisen. Jokaiselle kerralle olemme valinneet erilaisen musiikillisen teeman, esimerkiksi klassisen musiikin tai suomalaisen iskelmän. Valitsimme ryhmämuodoksi suljetun ryhmän, koska siinä voimme luoda osallistujiin syvemmän luottamussuhteen ja saada rehellisempää palautetta. Samoin potilaat saavat ryhmään pysyvyyttä, kun ryhmän jäsenet ja ohjaajat eivät vaihdu. Palautteen keräämme palautelomakkeen avulla (Liite 1/3) jokaisen toimintakerran jälkeen. Lopuksi kokoamme yhteen saamamme palautteen, mistä käy ilmi, onko ryhmän jatkamiselle kiinnostusta.

Halusimme valita toiminnallisen ryhmän suunnittelun ja toteutuksen, koska koemme ryhmätoiminnan tärkeäksi osana mielenterveystyötä ja kuntoutumista. Ryhmätoiminta tukee yksilöä sisältäpäin ja antaa tunteen, ettei henkilö ole yksin mielenterveyshäiriöidensä kanssa. (Aho-nen 1993.) Opinnäytetyöllämme selvitämme onko tällaiselle toiminnalliselle ryhmälle jatkossa tarvetta ja kiinnostusta psykiatrisella kuntoutusosastolla.

Sairaanhoitajan osaamisvaatimuskuvausten kompetensseista meidän työssämme korostuvat ohjaus- ja opetusosaaminen, päätöksenteko osaaminen ja terveydenedistämisen osaaminen. (Lukkarinen & Vuokila-Oikkonen 2005). Ohjaus- ja opetusosaamisen valitsimme, koska ryhmän ohjaaminen on keskeisenä käsitteenä opinnäytetyössämme. Mielestämme sairaanhoitajan työhön kuuluu olennaisena osana esimerkiksi potilasohjaus, tai opiskelijan tai uuden työntekijän ohjaus ja perehdyttäminen työympäristöön ja työtehtäviin. Päätöksenteko osaaminen korostuu, kun haastattemme mahdolliset ryhmän jäsenet ja päätämme ryhmään osallistujat. Ryhmänohjaajan tulee myös osata tehdä päätöksiä, mitkä koskevat yleisesti ryhmää ja sen toimintaa. Ajattelemme, että sairaanhoitaja edistää ihmisen terveyttä jokapäiväisessä työssään esimerkiksi järjestämällä potilaille viriketoimintaa, huolehtimalla ympäristön esteettisyydestä, huolehtimalla potilaan hygieniasta ja toimimalla potilaslähtöisesti työpaikka-kohtaisten arvojen mukaan. Meidän työssämme korostuu viriketoiminnan järjestäminen potilaan arkeen mielenterveyden edistämiseksi.

2 RYHMÄTOIMINTA MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAN TUKENA

2.1 Mielenterveys

Maailman terveysjärjestö määrittelee ihmisen mielenterveyden henkisen hyvinvoinnin tilaksi, jota säätelevät fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet. (Lahti 1995, 26). Terveen ja häiriintyneen mielen välinen raja on liukuva ja usein kulttuurisidonnainen. Yksi mielenterveyden määritelmä Freudin mukaan on ”kyky rakastaa, tehdä työtä ja toteuttaa itseään.” (Lahti 1995, 25.) Yksinkertaistettuna tämä määritelmä pätee nykypäivänäkin. Ihminen tarvitsee läheisiä ihmissuhteita kasvaakseen ja kehittyäkseen yksilönä, purkaakseen ja suunnatakseen tunteitaan ja saadakseen tuntea itsensä hyväksytyksi ja pidetyksi, minkä kautta hän voi kehittää tervettä minäkuvaansa. Ihmisen on saatava purkaa energiaansa tekemällä työtä, jolloin hän voi tuntea itsensä tarpeelliseksi sekä omassa sosiaalisessa ympäristössään että yhteiskunnassa. Ihmisen on myös saatava jakaa tuntemuksiaan, jolloin hän voi toteuttaa itseään. (Lahti 1995).

Mieleltään terve ihminen selviytyy kaikesta, mitä elämä hänen eteensä tuo, vaikka todellisuudessa mielenterveytemme riippuu selviytymiskyvyn, vaatimusten ja haasteiden balanssista: sosiaalinen ja fyysinen ympäristö vaikuttavat suuresti yksilön mielenterveyteen. ”Paineen alla murtuminen” ei tarkoita yksilön mielenterveyden horjumista eikä varsinkaan mielisairautta. Mieleltään terve ihminen myös käsittää ja hyväksyy yhteiskunnan hänelle asettamat rajat ja elää yhteiskunnan normien mukaisesti. Yksilökohtaista kapinaa yhteiskuntaa vastaan voi toki esiintyä, ja tietyn iän ollessa kyseessä se on osa kasvua ja kehitystä. Tämä kapina ei kuitenkaan uhkaa tai vahingoita yksilöä itseään eikä hänen lähellä olevia. (Tilbury 1994, 4-18.)

Jos ajattelemme janaa, jonka toisessa päässä ovat mieleltään terveet ja toisessa mieleltään sairaat, niin kyseisten ääripäiden välille jää suuri osa ihmisistä. Tilburyn (1994) mukaan laaja-alainen näkemys mielenterveysongelmista pitää sisällään kaikki selviytymishäiriöt ja niihin liittyvän ahdistuksen. Psykykkistä pahoinvointia aiheuttaviksi tekijöiksi voitaisiin siis katsoa esimerkiksi neuroosit, psykoosit, ihmissuhdeongelmat, syrjintä, palvelujen epäoikeudenmukaisuus tai niiden puute, talouden tai sosiaalisen järjestelmän epäoikeudenmukaisuus tai ihmisen avuttomuus tai kyvyttömyys selviytyä jostain asetetusta tehtävästä. Tämän näkemyksen valossa mielenterveysongelmat muodostuvat ihmiselämän tavallisista ongelmista. Rajoit-

tuneempi näkemys rajaa mielenterveysongelmat kuuluvaksi siihen, mitä psykiatrinen hoito voi tehdä, ja kaikkein rajoittuneimman näkemyksen mukaan mielenterveysongelmia ovat ainoastaan psykoosit. (Tilbury 1994, 4-18.)

2.2 Mielenterveyskuntoutuja ja mielenterveyteen vaikuttavat tekijät

Mielenterveyskuntoutuja on psykiatrinen potilas, jolla on mielenterveydenhäiriö. Entisaikaan mielenterveyskuntoutujat ovat olleet pääasiassa skitsofreenikoita, mutta nykyisin mielenterveyskuntoutujista suurin osa on masentuneita. (Hentinen, Iija & Mattila 2009, 95–96.) Akuutista vaiheesta selvittyään he voivat aloittaa kuntoutumisensa joko osastohoidossa tai avohoidon puolella. Tärkeitä tekijöitä mielenterveyskuntoutuksessa ovat potilaan motivaatio ja hoitoon sitoutuminen, vertaistuki ja terapiat niin ryhmissä kuin yksilönä, lääkehoito, moniammatillinen tiimi kuntoutujan tukena sekä omaisten ja läheisten ymmärrys ja tuki. On tärkeää löytää jokaiselle mielenterveyskuntoutujalle juuri hänen kehitystään ja voimavarojaan tukeva kuntoutusmuoto. On myös hyväksyttävä se fakta, ettei kaikista mielen sairauksista voi parantua. Kuntoutuja on perehdytettävä tarkoin mahdolliseen lääkehoitoon. Hänelle on kerrottava esimerkiksi lääkkeen sivuvaikutuksista ja vaikutusajasta. Kattavalla informaatiolla pyritään varmistamaan lääkehoidon jatkuvuus ja tuloksellisuus. Omaisille ja läheisille on olemassa omat vertaistukiryhmänsä, joissa keskustellaan ja jaetaan tietoa puolin ja toisin koskien eri mielisairauksia. Omaisten ja läheisten tukeminen on lähes yhtä tärkeää kuin mielenterveyskuntoutujan itsensä, sillä he muodostavat kuntoutujan lähipiirin ja ovat päivittäisessä vuorovaikutuksessa tämän kanssa. (Hentinen, Iija & Mattila 2009.)

Minäkäsityksemme muodostuu siitä, minkälaisia ihmisiä mielestämme olemme. Mieleltään terve ihminen on itseensä ja elämäänsä tyytyväinen, osaa muodostaa sosiaalisia kontakteja ja on jollain tapaa vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Hänen minäkuvansa on myönteinen, mutta samalla hänellä on realistinen käsitys omista kyvyistään. Hän kykenee kohtaamaan pettymyksiä ja hyväksyy omat rajoitteensa. Hän oppii ja kehittyy jatkuvasti. Sosiaalisten kontaktien määrää ei voida määritellä, mutta läheinen suhde vanhempiin tai omiin lapsiin on tärkeä. (Tilbury 1994, 4-18.)

Sosiaalisten suhteiden ylläpito ja niiden hallinta on liitoksissa yksilön kykyyn säilyttää itsenäisyytensä. Vaikka ihmiset olisivat keskinäisissä suhteissaan hyvinkin läheisiä, jokainen tulee siitä huolimatta toimeen omillaan eikä kenenkään elämä riipu toisesta ihmisestä. Mieleltään terve ihminen pystyy hallitsemaan tunteensa, halunsa ja tarpeensa ja tuomaan ne esille rakentavasti. Toisaalta hän ei myöskään toimi orjallisesti toisen ihmisen halujen ja tarpeiden tyydyttäjänä vaan kykenee vastustamaan painostusta, vaatimuksia ja alistamista aggressiivisesti. Hän reagoi kussakin sosiaalisessa tilanteessa sen vaatimalla tavalla, kykenee tarkastelemaan asioita objektiivisesti ja tekemään valintansa sen pohjalta ja toisaalta tarvittaessa muuttamaan käyttäytymistään tilanteeseen sopivaksi. Avioliiton solmiminen on oiva esimerkki yksilön kyvystä solmia sosiaalisia suhteita. Kaikissa edellä mainituissa terveen ihmisen ominaisuuksissa on kuitenkin joitakin ristiriitoja. Ne soveltuvat ensinnäkin vain työikäiseen aikuisväestöön, jonka oletetaan olevan fyysisesti tervettä ja älyltään vähintään keskitasoa. Näin jätetään täysin huomioimatta vanhukset ja lapset, puhumattakaan fyysisesti heikommista, vammaisista tai työttömistä yksilöistä. Yksilö voi olla tyytyväinen elämäänsä, vaikka hän aiheuttaisi huolta muille esimerkiksi jättämällä hoitamatta jonkin sosiaalisen velvoitteensa. Yksilö ei myöskään voi jokaisessa elämässä toistuvassa tilanteessa käyttäytyä robottimaisesti samalla tavalla. (Tilbury 1994, 4-18.)

2.3 Mielenterveyskuntoutus

Koska ihminen on psyko-fyysis-sosiaalinen kokonaisuus, kuntoutuksen käsite ulottuu paitsi fyysiseen ja psyykkiseen suorituskkyyn myös niiden alahaaroihin, kuten sosiaalisen tilan ja osallisuuden kokemiseen, ja elinvoiman ja motivaation elvyttämiseen. Työkalut näiden tekijöiden aktivoimiseksi ovat kuntoutuksessa mikä käytännössä tarkoittaa yksilön tukemista osallisuuden, hyvinvoinnin, innostuksen ja motivaation etsinnässä. (Kallanranta, Rissanen & Vilkkumaa 2001, 86.)

Mielenterveyskuntoutuksen tavoitteena on, että kuntoutuja suoriutuisi mahdollisimman hyvin elämässään eri tehtävistä. Kuntoutuksen tavoitteena on myös vähentää yhteiskunnan kustannuksia, joita aiheutuu, jos työntekijä sairastuu tai joutuu työkyvyttömyyseläkkeelle. (Koskisu 2004, 10). Ensisijaisesti pyritään tukemaan kuntoutujaa pääsemään omiin tavoitteisiinsa tuen ja opetuksen avulla. Kuntoutuspalveluilla pyritään selkeästi rajattuun tavoitteeseen.

seen, esimerkiksi itsenäiseen asumiseen tai työllistymiseen. Kuntoutuksen kesto on rajattu yleensä 6-24 kuukauteen. (Koskisu 2004.)

2.4 Ryhmähoito ja ryhmätoiminta

Ryhmähoidolla tarkoitetaan useamman henkilön hoitamista samanaikaisesti ryhmässä. Usein ihmisten vaikeudet saavat alkunsa vuorovaikutuksesta toisten kanssa. Klassisena esimerkkinä tästä ovat konfliktit perheessä tai jonkun muun läheisen ihmisen kanssa. Siksi ajatellaan, että ihmisten ongelmiakin tulisi hoitaa ryhmässä. (Pulkkinen 2002.)

Ryhmää ei voida muodostaa ilman yksilöä, koska useampi yksilö muodostaa ryhmän. Ihmisjoukko muotoutuu ryhmäksi, kun sen jäsenillä on yhteinen tavoite, jonkin verran yhteistä vuorovaikutusta ja käsitys siitä, ketkä ryhmään kuuluvat. Tärkein vuorovaikutuksen väline on kieli. Meidän ryhmämme tavoitteena on, että jokainen osallistuja saisi mielekästä vaihtelua osaston arkeen, tuntisi itsensä tärkeäksi osallistuessaan ryhmään, ja että ryhmässä vallitsisi lämmin ja rento tunnelma. (Kopakkala 2005, Salminen 1997.)

Ryhmällä on tiettyjä sääntöjä, joiden mukaan se toimii. Ryhmällä on aina tietty rakenne, jolle on ominaista tietty tarkoitus, säännöt, koko, työnjako, roolit, johtajuus ja vuorovaikutus. Rakennetekijät määräytyvät sen mukaan, millainen ja kenelle suunnattu ryhmä on kyseessä. ”Ryhmäterapiassa lähin sosiaalinen ympäristö on luonnollisesti ryhmäkokonaisuus.” (Salminen 1997, 13). Fyysisen ympäristön muodostavat tila, sen valaistus ja lämpötila, ja melun taso. Ryhmällä voi olla virallinen johtaja, kuten terapeutti tai ohjaaja, tai epävirallinen johtaja. Ryhmän ihannekoko riippuu täysin siitä, millainen ryhmä on kyseessä. Viisi jäsentä muodostaa jo ryhmän, joilla on mahdollisuus suureen vuorovaikutukseen, kun taas kymmenen ihmisen tai suuremman ryhmän ollessa kyseessä vuorovaikutuksen laatu muuttuu: kaikkia asioita ei ehditä käydä läpi tyydyttävällä tavalla, ja aukkoja paikataksaan yksilön on turvauduttava mielikuvitukseen. Ryhmässä on tärkeää, että kasvokkain olo säilyy, koska tämä tekee ryhmän luonteesta avoimemman ja turvallisemman. (Salminen 1997; Ahonen 2002.)

Ryhmäkokoo vaikuttaa ryhmädynamiikkaan. (Salminen 1997; Ahonen 2002). Ryhmädynamiikalla tarkoitetaan ryhmän sisäisiä voimia, jotka syntyvät ryhmän jäsenten välisestä vuorovaikutuksesta. Ryhmä toimii tavalla, jota ei voi suoraan päätellä sen yksittäisten jäsenten käytök-

sestä tai kyvyistä. Ryhmä voi olla joko enemmän tai vähemmän kuin osiensa summa. Usein ryhmädynamiikasta puhutaan myös termillä ryhmäilmiö. (Kopakkala 2005, 37.)

Ryhmä voidaan pitää avoimena, suljettuna tai täydentyvänä. Avoimeen ryhmään voi mennä mukaan kuka vain ja milloin vain, kun taas suljettu ryhmä kokoontuu ennalta määrätyn ajan eikä se ota käynnistymisensä jälkeen enää uusia jäseniä mukaan. Ryhmästä tiedotetaan etukäteen siihen sopiville henkilöille. Suljettu ryhmä voi kuitenkin avautua esimerkiksi kerran vuodessa, jolloin uusia jäseniä voi tulla mukaan poislähtevien tilalle. Suljetun ryhmän etuna on, että siinä voidaan rakentaa syvempi luottamuksellisuuden taso, kun ryhmän jäsenet sitoutuvat ryhmään eivätkä henkilöt vaihdu. Täydentyvään ryhmään pääsee mukaan silloin, kun yksi tai useampi ryhmän jäsen jostain syystä jättää ryhmän ja heidän tilalleen tarvitaan uusia jäseniä, jotta ryhmän toiminta voisi jatkua. Ryhmämuotona täydentyvä ryhmä on suositeltava, koska se voi jatkaa toimintaansa pitkiäkin aikoja. (Salminen 1997; Sosiaali –ja terveysturvan keskusliitto 2006-2007.)

Ryhmäteoreetikko Wilfried Bion on havainnut ryhmän jäsenten käyttäytyvän tavalla, joka kuvaa hänen mukaansa virheellistä tulkintaa todellisuudesta. Tällaista tulkintaa hän on nimitänyt perusolettamustilaksi. Perusolettamustilassa ryhmä vastustaa kaikenlaisia kehitymisviirikeitä, ryhmä on jumittunut paikoilleen. Tällaisia perusolettamustiloja ovat riippuva ryhmä, taistelu- ja pakoryhmä, parinmuodostusryhmä sekä yhtenäisyysryhmä. Perusolettamustilat syntyvät, kun ryhmän työtavoite on kaukainen, epäselvä tai turhauttava, minkä vuoksi ryhmän jäsenet eivät itse löydä tapaa edistää tavoitteeseen pääsyä. Perusolettamustilojen välttämiseksi keskinäisen vuoropuhelun tukeminen sekä avoin kommunikaatio ovat tärkeitä. (Kopakkala 2005.)

Yhdysvaltalainen tutkija Bruce Tuckman julkaisi vuonna 1965 artikkelin ryhmän vaiheittaisesta kehityksestä. Hänen mukaansa ryhmän vaiheet ovat seuraavat: muodostusvaihe, kuohuntavaihe, sopimisvaihe, hyvin toimiva ryhmä ja ryhmän lopettaminen. (Kopakkala 2005, 48–51.)

Muodostusvaiheessa ryhmän jäsenet ovat hyvin riippuvaisia ryhmänohjaajasta. Ryhmän jäsenten käytös on hyvin varovaista ja muodollista, varsinkin jos ryhmäläiset ovat toisilleen entuudestaan vieraita. Jokainen etsii omaa paikkaansa ryhmässä. Ryhmä selvittää tavoitteitaan yhdessä ohjaajan kanssa. Muodostumisvaiheessa ilmapiiiri on usein myönteinen ja ihmiset pyrkivät

sopeutumaan uuteen ryhmään ja omiin rooleihinsa siinä. Ryhmässä yksilöiden mielenliikkeet kohtaavat ja ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa; ne tavallaan kutoutuvat yhteen. Tätä kutsutaan ryhmän matriksiksi. Ryhmämatriksi on yleensä ryhmään orientoitumisen ja siinä vaikuttamisen ja tulkitsemisen perusta. Salmisen mukaan (1997, 36) ”Perusmatriksi on se alkuasetelma, joka on valmiina silloinkin, kun ryhmä ei ole vielä aloittanut toimintaansa.” Ihmiset muistuttavat perusolemukseltaan paljon toisiaan, koska he kuuluvat samaan lajiin, ja siksi esiintyy samankaltaista ryhmän kokemista. ”Toiminnallinen matriksi syntyy ryhmän käynnistyessä ja sen jäsenten tutustuessa toisiinsa.” (Salminen 1997, 36). Toiminnallinen matriksi elää ja kehittyy jatkuvasti ryhmän mukana etsien ja löytäen uusia vuorovaikutuksen muotoja. (Kopakkala 2005, 49; Salminen 1997.)

Kuohuntavaiheessa syntyy paljon konflikteja, kun yksilöt haluavat erottautua ryhmässä. Ryhmänohjaajaa tai saatua tehtävää saatetaan vastustaa. Usein ilmenee myös tyytymättömyyttä ja pettymystä ryhmää kohtaan. Rohkeus astuu esiin muodostusvaiheen epävarmuuden sijaan ja ihmiset tuovat mielipiteitään julki enemmän. Ryhmänjäsenet testaavat toisiaan sekä ohjaajaa, eikä varsinaiseen työhön päästä kunnolla kiinni tietynlaisen vastustuksen vuoksi. Ryhmän tavoitteet alkavat selkiytyä. (Kopakkala 2005, 49-50.)

Sopimisvaiheessa ryhmän toiminnalle syntyy sääntöjä ja normeja. Ryhmän jäsenet alkavat hyväksyä toisensa ja ohjaajansa sekä yksilöiden erilaisuuden. Konfliktitilanteita halutaan välttää, mutta asioista voidaan kuitenkin keskustella avoimesti. Syntyy yhteenkuuluvuuden tunne. Jokainen ryhmän jäsen on löytänyt oman paikkansa ryhmässä. Tässä vaiheessa tingitään yksilöllisyydestä, jonka vuoksi jotkut kehittävät itselleen puolustusmekanismeja ja käyttävät itselleen tyypillisiä viestintätyylejä. Jäsenet pyrkivät vaikuttamaan ryhmän toimintaan omien tavoitteidensa mukaan. (Kopakkala 2005, 50.)

Hyvin toimivassa ryhmässä ryhmä toimii kokonaisuutena ja pyrkii tavoitteitaan kohti. Mahdollisia ristiriitatilanteita osataan jo ratkaista. Ryhmä on luova ja tehokas. Joustavuutta ryhmässä on huomattavissa. (Kopakkala 2005, 50-51.)

Ryhmän *lopettamisvaiheessa* ryhmä ei toimi enää suorituskeskeisesti. Pintaan nousee usein vahvojakin tunteita, kun on hyvästien aika. (Kopakkala 2005, 51.)

2.5 Toiminnallinen ryhmätyöskentely

Nyky-yhteiskunnassa toiminta rytmittää elämää. Olipa toiminta mitä tahansa, se antaa tekijälleen kokemuksen ja tunteen merkityksellisyydestä. Tämä vahvistaa itsetuntoa ja tunnetta itsenäisen suorituksen onnistumisesta. Vaatimusten sijaan kuntoutujalle tulisi asettaa haasteita, jotka motivoivat tätä luovaan toimintaan ja pätevyYTEEN, jolloin käsitys omista voimista ja kyvyistä vahvistuu. (Punkanen 2003, 12-13.)

Toiminnallinen ryhmätyöskentely pitää sisällään mitä tahansa toimintaa, jota voidaan toteuttaa ryhmässä, esimerkiksi liikuntaa, taidetta tai musiikkia. Toiminnallisten menetelmien käyttö on hyödyllistä ja niitä voidaan käyttää monenlaisissa ryhmissä, kuten terapiassa, koulutuksessa ja työnohjauksessa. Aiemmin tehty vastaava opinnäytetyö (Petäjä 2008) osoittaa, että toiminnallisille ryhmille on havaittu olevan tarvetta. Potilaat ovat kokeneet tällaisten ryhmien tuovan päivärytmiin mielekästä muutosta, ajatusten vapautumista, rentoutumista, rohkaisevuutta, inspiroitumista ja muistojen heräämistä. (Petäjä 2008; Kopakkala 2005.)

Ryhmällä on aina tietty tavoite johon pyritään, esimerkiksi mielekäs yhdessä tekeminen ja hyvä olo. Tavoitteisiin pääsy riippuu ryhmän voimasta kehittyä ja edetä. Pulmia syntyy kuitenkin usein, kun erilaiset ihmiset erilaisine ajatustapoineen kokoontuvat yhteen. Konflikteja syntyy ja se onkin normaalia, kunhan ne käsitellään niin, ettei ryhmän välille jää negatiivisia jännitteitä. Kun toiminnallisia menetelmiä käytetään taitavan ohjaajan antamissa puitteissa, ei kukaan joudu helposti syytety, syyttäjän tai uhrin asemaan. Turvallisuus on tärkeää, jotta ryhmä olisi toimiva. Turvallisuutta ja luottamusta tulisi olla sekä ryhmän että ohjaajan että ryhmän jäsenten välillä. (Kopakkala 2005.)

Toiminnallisen ryhmätyöskentelyn rakenne on nelivaiheinen. Siihen kuuluvat seuraavat vaiheet: Virittäytyminen, toiminta, tunneilmaisuus eli jakaminen sekä loppukeskustelu. (Kopakkala 2005, 184 -185.)

Virittäytymisellä tarkoitetaan, että jokaisen tapaamiskerran alussa toistetaan samat asiat, joita on käsitelty jo ryhmän aloittamisen yhteydessä. Asiat käsitellään kuitenkin lyhyemmin. Ensin osallistujat viritellään sopivaan tilaan, jotta toiminta olisi mahdollista. Virittelyn keinona voidaan käyttää kevyttä keskustelua, jonka tarkoitus on rentouttaa ilmapiiri. Vaikka ryhmä muodostuisi toisilleen tutuista henkilöistä, olisi hyvä, että jokainen kertoisi jokaisen tapaamiskerran alussa lyhyesti esimerkiksi siitä, miten kulunut päivä on sujunut. Virittäytymistä seuraa

toiminta, jonka tarkoituksena on tehdä jotain uutta. Kaikkeen toimintaan liittyy myös aina tunteita. Tunneilmaisu eli jakaminen tapahtuu, kun osallistujat voivat kertoa omista tuntemuksistaan ja siitä, millaista oli tehdä ryhmässä tietynlaista toimintaa. Ryhmää ei kritisoida eikä neuvota. Loppukeskustelussa käsitellään toiminta lyhyesti. Voidaan myös miettiä uusia ratkaisutapoja. Pohdinta voi johtaa virittäytymiseen seuraavaan toimintaan. (Kopakkala 2005, 184 - 185.)

2.6 Taiteesta voimaa

Ihanteellisin tilanne jokaisen yksilön kohdalla olisi, että hän tunnistaisi omat voimavaransa eli milloin hän ei enää voi selvitä yksin ja on aika hakea apua. Tämä vaatii myös sosiaalisen ympäristön aktiivista osallistumista, koska usein ympäristö havaitsee yksilön oireilun häntä itseään aikaisemmin. Ryhmäterapiassa ovat keskeisessä asemassa ne tunteet, joita ihminen kokee normaalisti ihmiskontakteissa. Sosiaalisen käyttäytymisen harjoittelupaikkana ryhmäterapia on hyvä. Se myös heijastaa vahvasti tunteita. (Lahti 1995.)

Jos yksilö kykenee, hän ilmaisee tunteitaan yleensä verbaalisesti. Myös taide, erityisesti kuvaamataito, on yksi tunteiden purkamisen ja niiden jakamisen muoto. Piirtämällä ja maalamalla ihminen voi konkreettisesti tuoda esille oman maailmansa, koska ”kuvat kertovat enemmän kuin tuhat sanaa”. Kuvaamataidon avulla on mahdollista käsitellä ihmisen mielen problematiikkaa paremmin kuin esimerkiksi keskusteluissa, jotka vaativat osallistujiltaan verbaalista itseilmaisukykyä. Ilmaisupainotteisissa terapiaryhmissä keskeisessä osassa ovat juuri taide ja sen avulla itsensä ilmaisu ja jakaminen. Yksilöt ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa: he jakavat ja vastaanottavat toistensa tuntemukset ja osallistuvat esille tuomiensa tuotteiden purkamiseen. (Lahti 1995; Hentinen, Mantere & Rankanen 2007.)

2.7 Musiikki vie mukanaan

”Musiikki on tunteiden kieli, jonka ymmärtämiseen ei tarvita korkeita älykkyysosamääriä tai harjoittelua.” (Ahonen 1993, 62.)

Taiteen lajeista musiikin on ajateltu olevan eräänlainen kommunikaation muoto. Musiikki lisää endorfiinin eritystä elimistössä, mikä puolestaan lisää mielihyvän tunnetta. Jokainen

kuulija kokee sen omalla tavallaan ja antaa sille merkityksensä. Se, millainen merkitys musiikilla ihmiselle on, riippuu hänen kulttuuristaan, iästään, elämänhistoriastaan ja muista tottumuksista. Eri kulttuurien edustajat voivat kokea saman musiikin täysin eri tavoin, esimerkiksi jonkin Afrikan heimon edustaja voi pitää klassista musiikkia meluisana ja ikävystyttävänä, kun taas me länsimaalaiset koemme sen usein täysin eri tavalla. Myöskään saman kulttuurin edustajat eivät välttämättä ymmärrä lainkaan toistensa musiikkimieltymyksiä, mutta tämä johtuu usein edellä mainituista seikoista. Musiikki voi olla myös ihmisiä yhdistävä tekijä ja samanhenkiset ihmiset voivat löytää toisensa musiikin avulla. (Ahonen 1993, 75-85; Suomen musiikkiterapiayhdistys ry 2009.)

Musiikin rytmillä on paljon vaikutusta siihen, kuinka musiikki koetaan ja millaisia tunteita se herättää. Länsimaissa nopea ja kiihtyvä rytmi yhdistetään usein paniikkiin ja kauhuun, kun siihen liittyy hallinnan menettämisen pelko. Hidastuva rytmi taas usein liitetään rauhoittumiseen ja rentoutumiseen ja se voi herättää haikeita ja surumielisiä ajatuksia. Kuitenkaan koskaan näitä ei voida yleistää vaan jokainen ihminen kokee musiikin eri tavalla. Rytmillä on todettu olevan muun muassa rauhoittava vaikutus, esimerkiksi lapselle laulettavat tuutulaulut, rohkeutta lisäävä vaikutus, rentouttava vaikutus ja vapauttava vaikutus. (Ahonen 1993, 81-85.)

Musiikki on väline, jonka kautta ihminen voi tutustua itseensä paremmin ja ilmaista tunteitaan ja ajatuksiaan. Musiikkia on käytetty Suomessa jo usean vuoden ajan esimerkiksi alkoholistien ja päihdeongelmaisten hoidossa ja kuntoutuksessa. Musiikki voi tuoda ihmiselle mieleen kokemuksia elämästä, nostaa pintaan erilaisia tunnetiloja ja sen avulla voidaan purkaa pidätettyjä tunteita. Musiikin avulla ahdistus ja kivun tuntemukset voivat lievittyä ja keskittyminen voi ohjautua kivun sijasta musiikkiin. Monesti musiikin kautta tunteita voi olla jopa helpompaa ilmaista kuin sanoin. (Ahonen 1993, 118-119, 143-145, 248.)

Saarikallio (2005, 15) kertoo artikkelissaan musiikilla olevan myönteisiä vaikutuksia mielialan parantamisessa ja stressin lievittämisessä. Musiikkia piirtämällä ihminen voi kuvata paljon erilaisia tunteita ja ajatuksia, joita ei välttämättä pysty tai halua ilmaista sanoin. Aina sanat eivät edes riitä kertomaan sitä, mitä mielessämme liikkuu, jolloin tunteiden ilmaisu taiteen kautta voi olla paljon valaisevampaa. Musiikin ja kuvataiteen avulla voidaan harjoitella mielikuvien jakamista, vuorovaikutusta pienryhmissä, ryhmään sitoutumista ja yhteistyötä millä tavoitellaan yhteenkuuluvuuden tunnetta. Pitkäaikaisspotilaiden kuntoutuksessa tavoitteena

on usein ryhmäkelpoisuus. Yksilöllisten tavoitteiden aika on, kun asiakas ei enää tarvitse erikoissairaanhoidoa. Kuitenkin jokaisen yksilölliselle ajattelulle tulee olla tilaa ryhmässä. (Ahonen 1993, 146; Lehtonen 1989, 110).

Halusimme valita jokaiselle tapaamiskerralle erilaisen musiikillisen teeman, koska monipuolisen musiikin avulla voidaan synnyttää erilaisia ajatuksia ja tunteita. Ryhmän jäsenet olivat eriläisiä, mikä vaikuttaa musiikkikokemukseen. Musiikilliset mieltymykset voivat vaihdella paljon, joten emme halunneet tarjota joka kerta samanlaista musiikkia vaan halusimme tarjota jokaista miellyttävän elämyksen. Ajattelempa, että monipuolisen musiikin avulla ryhmän jäsenissä voi herätä enemmän ajatuksia ja tunteita kuin jos musiikki olisi ollut jokaisella kerralla tyyliltään hyvin samankaltaista. Halusimme myös nähdä, onko musiikilla vaikutusta ryhmän jäsenten tekemiin piirustuksiin ja maalauksiin eli aiheuttaako hidastempoinen musiikki erilaisia tunteita kuin nopeatempoinen vai ovatko taideteokset samankaltaisia joka kerta musiikista riippumatta.

2.8 Ryhmän ohjaaja ryhmässä

Ryhmätoiminnan ohjaajana voi toimia hoitoalan koulutuksen saanut ammattilainen. Ongelmasuuntautuneen ryhmän ollessa kyseessä vaaditaan ohjaajalta erityistason koulutus. Ongelmakeskeiset ryhmät koostuvat lähinnä rajatila –ja psykoosipotilaista, ja ne ovat kiinteämpiä ja pitkäkestoisempia kuin muut ryhmät. Tällaisissa ryhmissä ohjaajan rooli koostuu läsnäolosta ja kuuntelevasta asenteesta, jota kuntoutujat voivat hyödyntää purkaessaan ahdistustaan. (Punkanen 2003, 71.)

Ryhmän ohjaamisessa ryhmänohjaajan taidot eivät ole niinkään merkittävässä asemassa kuin joustavuus ja ryhmän tarpeiden herkkä aistiminen. Ohjaajan on tärkeää osata havainnoida omaa käyttäytymistään ja kyetä muuttamaan sitä tarvittaessa. Kuntoutujille tulee välittyä turvallisen ja lämpimän asenteen. Myös ohjaajan oma persoona vaikuttaa aina ryhmään. Sen vaikutus on joko positiivinen tai negatiivinen mikä voi vaikuttaa ryhmän kehitykseen. (Dinga & Karvinen 2008; Kopakkala 2005; Punkanen 2003, 72.)

Ryhmänohjaajan tehtäviin kuuluvat päätösten tekeminen, suunnan näyttäminen sekä visioiden luonti ja ryhmän jäsenten innostaminen. Ohjaaja pitää ”langat käsissään”. Ryhmänohjaaja pitää huolta myös sovitusta säännöistä. Säännöt luovat turvallisuutta, luottamusta ja keskinäistä kunnioitusta ryhmässä. Ohjaajan kuuluu antaa toiminnasta palautetta, koska ilman sitä kukaan ei voisi olla varma, toimiiko hän oikein. Resurssien hankkiminen on välttämätöntä. Ilman resursseja ryhmä hajoaa. Riittävän tiedon välittäminen on myös hyvin oleellista ja se on tavoitteellisen toiminnan edellytys. Hyvä vuorovaikutus on tärkeää toimivan ryhmän kannalta. Ryhmänohjaaja keskustelee, kyselee näkemyksiä, kuuntelee ryhmän jäseniä ja tukee ryhmän jäseniä pääsemään tavoitteitaan kohti. Ohjaajan tulee kyetä ottamaan vastaan vahvojakin tunteita sekä kritiikkiä, mutta ohjaaja ei ole vastuussa osallistujissa heränneistä tunteista. Ohjaajan on tärkeää tiedostaa, ettei mikään ryhmä noudata orjallisesti samaa kaavaa vaan jokaisessa ryhmässä on piirteitä toisentyyppisistä ryhmistä. (Kalamaa, Lassila, Leskinen & Rytkölä 2003, 65; Kopakkala 2005; Punkanen 2003, 72.)

Omassa ryhmässämme tiedon välitys toteutuu, kun kerromme osallistujille ryhmän yhteiset pelisäännöt ja huolehdimme, että niistä pidetään kiinni. Kerromme, ettei kenenkään työtä arvostella, mikään tuntemus tai piirustus ei ole huono, ja että ryhmässä kaikki tunteet ovat sallittuja. Tuemme ryhmän jäseniä saavuttamaan tavoitteet antamalla positiivista ja kannustavaa palautetta, ja luomalla turvallisen ja rauhallisen ilmapiirin.

Ryhmänohjaajalla voi tulla eteen monenlaisia haasteita. Sekä ryhmän jäsenillä että ryhmänohjaajalla on tietynlaisia ennakko-odotuksia ryhmän suhteen. Jos ryhmä ei vastaa odotuksia, voi syntyä vastarintaa. Vähäinen ja huono vuorovaikutus ryhmässä on myös suuri haaste. Ryhmänohjaaja joutuu usein mukaan ryhmän transferenssin erilaisiin muotoihin. Joskus ohjaajan vastatransferenssi vaikeuttaa yhteistyötä ryhmän jäsenten kanssa. Vastatransferenssi määritellään muun muassa seuraavalla tavalla: ”Se on kaikkia niitä terapeutin tunnereaktioita, jotka ovat yhteydessä potilaaseen tai potilasryhmään.” (Appro, Pölönen & Sitolahti, 1998, 106). Ajatellaan, että se on eräänlainen vuorovaikutusilmiö, jossa terapeutin ja potilaan väliset tiedostamattomat mielikuvat kohtaavat ja heijastuvat terapeutin mielessä. Ryhmän ohjaajan haasteena nähdään myös epäluottamus, vihamielisyys, ahdistus sekä pelko ryhmän jäseniä kohtaan tai ryhmän jäsenten pelko ohjaajaa kohtaan. (Appro, Pölönen & Sitolahti 1998.)

3 OPINNÄYTETYÖTÄ OHJAAVAVAT KYSYMYKSET

Opinnäytetyömme tarkoituksena on suunnitella, toteuttaa ja arvioida toiminnallinen ryhmä mielenterveyskuntoutujille. Tavoitteena on kehittää ryhmätoimintaa osastolle.

Tuotteistetun prosessin vuoksi emme käytä termiä tutkimustehtävä vaan opinnäytetyötä ohjaava kysymys.

Opinnäytetyötä ohjaaviksi kysymyksiksi asetimme seuraavat:

- Miten saamme toiminnallisesta ryhmästä mahdollisimman mielenkiintoisen mielenterveyskuntoutujille?
- Mikä on psykiatrisella kuntoutusosastolla olevan mielenterveyskuntoutujan kokemus toiminnallisesta ryhmästä osaston arjessa?

Selvitämme ensin teorian avulla mitkä seikat tekevät ryhmästä mielenkiintoisen juuri mielenterveyskuntoutujille. Palautelomakkeen avulla (Liite 1/3) saamme selville mitä toiminnallinen ryhmä merkitsee mielenterveyskuntoutujan arjessa.

4 TOTEUTUSPROSESSI

4.1 Ryhmän toiminta ja toteutus

Jäsennämme toimintamme toteutuksen seuraavalla tavalla: ennen ryhmän toteutusta käymme tutustumassa kyseiseen osastoon ja pidämme pienimuotoisen informaatiotilaisuuden. Tilaisuuden tarkoituksena on kartoittaa potilaiden kiinnostusta ja motivaatiota ryhmää kohtaan. Näin pyrimme herättämään luottamusta ja kiinnostusta potilaissa ja tekemään itsemme ja ryhmämme helpommin lähestyttäviksi. Lisäksi markkinoimme alkavaa ryhmäämme posterilla, jonka toimitamme osastolle. Toteutamme ryhmän työharjoittelumme aikana keväällä 2010. Ryhmä toimii suljetun ryhmän periaatteella, mutta tarvittaessa olemme valmiit muuttamaan sen täydentyväksi ryhmäksi.

Toiminnallinen ryhmä kokoontuu kaksi kertaa viikossa kahden viikon ajan. Ryhmästä kiinnostuneet potilaat voivat tulla esittämään toiveensa pääsystä ryhmään. Osallistujat valikoituvat sen mukaan, ovatko he ryhmäkuntoisia. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että osallistujan psyykkinen tila ei ole haitaksi hänen tai muiden ryhmän jäsenten keskittymiselle. Osallistujia ryhmään valitaan viisi. Kokoontumispaikkana toimii osaston oleskeluhuone, joka rauhoitetaan ryhmän toiminnan ajaksi sulkemalla sinne johtavat ovet. Oleskelutilassa on iso pöytä, jonka ääreen ryhmäläiset kokoontuvat istumaan vastakkain. Kasvokkain olon säilyminen on tärkeää, koska se luo ryhmään avoimuuden ja turvallisuuden tunnetta. (Salminen 1997, 13; Ahonen 2002). Itse istumme taustalla vastaamassa mahdollisiin kysymyksiin, vaihdamme cd-soittimeen uuden levyn entisen loputtua ja kirjoitamme muistiin havaintojamme ryhmästä esimerkiksi kopioiko joku toisen työtä, neuvovatko ryhmän jäsenet toisiaan ja onko jokaisella työrauha. Varsinaista keskinäistä työnjakoa meillä ei ole, koska pyrimme kumpikin osaltamme joustavuuteen ja luotamme kykyihimme työskennellä toimivana tiiminä. Tutustumme yhdessä tilaan ja tarvittaviin välineisiin, jotta kumpikin osaa toimia tilanteen vaatimalla tavalla. Ryhmän avauksen ja lopettamisen sovimme seuraavalla tavalla: jokaisella kerralla Iris avaa ryhmän luodakseen kontaktin potilaisiin, koska hän ei ole päivittäin heidän kanssaan tekemisissä, Emmi lopettaa ryhmän. Ryhmän avaus on jokaisella kerralla samanlainen. Lisäksi ryhmä elää koko ajan mikä tekee mahdolliseksi esimerkiksi puheenvuorojemme jakamisen.

Piirustusmateriaalina käytämme monipuolisesti erilaisia kuvaamataidon välineitä, esimerkiksi vesivärejä, joista jokainen voi valita mieleisensä. Jokaiselle kerralle olemme valinneet erilaisen musiikillisen teeman, esimerkiksi klassista musiikkia tai suomi-iskelmää. Ryhmän kesto on kerrallaan enintään 60 minuuttia. Ryhmän loputtua olemme varanneet itsellemme 30 minuuttia aikaa kahdenkeskiselle keskustelulle, missä kokoamme ajatuksiamme yhteen. Mukanamme on kannettava tietokone kirjaamisen helpottamiseksi. Jokaisen kerran lopuksi jaamme osallistujille palautelomakkeen (Liite 1/3), missä kysymme muun muassa, minkälainen olo osallistujalle jäi ryhmän jälkeen tai mitä mieltä hän oli musiikista. Jätämme tilaa myös mielipiteenvaihdolle, jotta ryhmän jäsenet voivat kirjoittaa vapaamuotoisesti ajatuksiaan ryhmästä. Viimeisellä kerralla jaetussa lomakkeessa kysymme millainen kokemus kokonaisuudessaan osallistujalle jäi ryhmästä. Tarkemmat kysymykset olemme miettineet työelämän edustajan kanssa. Materiaalin eli piirustuspaperit, värikynät, maalausvälineet ja cd-soittimen saamme osastolta, mutta musiikin hankimme itse. Toteuttamisajankohdaksi valitsemme sellaisen viikonpäivän ja kellonajan, jolloin ei ole käynnissä muita ryhmiä. Näin ehkäisemme ryhmien päällekkäisyyksiä ja varmistamme jokaisen ryhmän jäsenen mahdollisuuden osallistua.

Olemme suunnitelleet jokaisen ryhmän kokoontumiskerran seuraavalla tavalla:

Ensimmäisellä kerralla avaamme ryhmän esittelemällä itsemme ja vaihtamalla jokaisen kuulumiset sekä muistuttamalla lyhyesti ryhmäntoiminnasta ja sovitusta yhteisistä säännöistä. Ryhmän jäsenet esittäytyvät ensimmäisellä kerralla etunimillä. He ovat kuitenkin toisilleen entuudestaan tuttuja, joten seuraavilla kerroilla esittely ei ole enää tarpeen. Kerromme, että ensimmäisen kerran musiikillinen teema on klassinen musiikki. Aikaa tähän kuluu 10 minuuttia. Aloitamme toiminnan musiikin kuuntelulla. Jokainen ryhmän jäsen virittäytyy tunnelmaan ja aloittaa omaan tahtiinsa piirtämisen tai maalaamisen. Toiminta kestää 30 minuuttia. Toiminnan jälkeen keskustelemme yhteisesti musiikin herättämistä ajatuksista ja ryhmän jäsenten piirustuksista. Kenenkään ei kuitenkaan ole pakko näyttää toisille omaa työtään tai kertoa siitä. Lopuksi jaamme palautelomakkeen (Liite 1/3), jotta jokaisen ääni saataisiin kuulluville. Ensimmäisen kerran tavoitteena on, että ryhmästä jäisi positiivinen ja hyvä olo osallistujille, ja he jaksaisivat sitoutua ryhmään. Muistutamme ryhmän seuraavasta kokoontumisesta ja toivotamme hyvää päivän jatkoa. Aikaa tähän kuluu 20 minuuttia.

Toisella kerralla avaamme ryhmän vaihtamalla jokaisen kuulumiset sekä muistutamme lyhyesti ryhmäntoiminnasta ja sovitusta yhteisistä säännöistä. Kerromme, että toisen kerran musiikillinen teema on suomalainen iskelmä. Aikaa tähän kuluu 10 minuuttia. Aloitamme toi-

minnan musiikin kuuntelulla. Jokainen ryhmän jäsen virittäytyy tunnelmaan ja aloittaa omaan tahtiinsa piirtämisen tai maalaamisen. Toiminta kestää 30 minuuttia. Toiminnan jälkeen keskustelemme yhteisesti musiikin herättämistä ajatuksista ja ryhmän jäsenten piirustuksista. Kenenkään ei kuitenkaan ole pakko näyttää toisille omaa työtään tai kertoa siitä. Lopuksi jaamme palautelomakkeen (Liite 1/3), jotta jokaisen ääni saataisiin kuuluville. Toisen kerran tavoitteena on mukava yhdessä olo ja halu jatkaa ryhmän parissa. Muistutamme ryhmän seuraavasta kokoontumisesta ja toivotamme hyvää päivän jatkoa. Aikaa tähän kuluu 20 minuuttia.

Kolmannella kerralla avaamme ryhmän vaihtamalla jokaisen kuulumiset sekä muistutamme lyhyesti ryhmätoiminnasta ja sovituista yhteisistä säännöistä. Kerromme, että kolmannen kerran musiikillinen teema on blues. Aikaa tähän kuluu 10 minuuttia. Aloitamme toiminnan musiikin kuuntelulla. Jokainen ryhmän jäsen virittäytyy tunnelmaan ja aloittaa omaan tahtiinsa piirtämisen tai maalaamisen. Toiminta kestää 30 minuuttia. Toiminnan jälkeen keskustelemme yhteisesti musiikin herättämistä ajatuksista ja ryhmän jäsenten piirustuksista. Kenenkään ei kuitenkaan ole pakko näyttää toisille omaa työtään tai kertoa siitä. Lopuksi jaamme palautelomakkeen (Liite 1/3), jotta jokaisen ääni saataisiin kuuluville. Kolmannen kerran tavoitteena on, että ryhmän jäsenet tuntisivat olevansa yksi kokonaisuus ja jokaisella olisi vapautunut olo. Muistutamme, että ryhmän seuraava kokoontumiskerta on viimeinen. Toivotamme hyvää päivän jatkoa. Aikaa tähän kuluu 20 minuuttia.

Neljännellä kerralla avaamme ryhmän vaihtamalla jokaisen kuulumiset sekä muistutamme lyhyesti ryhmätoiminnasta ja sovituista yhteisistä säännöistä. Kerromme, että neljännen kerran musiikillinen teema on vanhan ajan populäärimusiikki. Aikaa tähän kuluu 10 minuuttia. Aloitamme toiminnan musiikin kuuntelulla. Jokainen ryhmän jäsen virittäytyy tunnelmaan ja aloittaa omaan tahtiinsa piirtämisen tai maalaamisen. Toiminta kestää 30 minuuttia. Toiminnan jälkeen keskustelemme yhteisesti musiikin herättämistä ajatuksista ja ryhmän jäsenten piirustuksista. Kysymme myös heidän tuntemuksiaan ryhmän loppumisesta. Lopuksi jaamme palautelomakkeen (Liite 1/3), jotta jokaisen ääni saataisiin kuuluville. Neljännen kerran tavoitteena on, että ryhmän jäsenet kokisivat saaneensa ryhmästä itselleen jotain. Kiitämme jokaista ryhmään osallistujaa mielenkiinnosta ja yhteisistä hetkistä sekä toivotamme hyvää jatkoa kaikille. Aikaa tähän kuluu 20 minuuttia.

5 TOIMINNALLINEN RYHMÄKOKONAISUUS KUNTOUTUJIIEN KOKEMANA

5.1 Aineiston keruu

Ryhmä pidettiin yhteensä neljä kertaa keväällä 2010. Palautteet ryhmätoiminnasta keräsimme jokaisen ryhmäkerran jälkeen, palautteisiin vastaaminen oli vapaaehtoista. Aineiston analysoinnin aloitimme heti viimeisen ryhmätapaamisen jälkeen. Aineiston käsittely tulisi aloittaa mahdollisimman nopeasti kun aineisto on saatu kerättyä. Kun aineiston analysointi aloitetaan mahdollisimman nopeasti, inspiraatio on vielä korkeimmillaan ja myöhemmin tutkijat voivat vielä korjata tai täydentää aineiston analyysia. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 209.)

Luimme jokaisen kerran palautelomakkeet (Liite 1/3) läpi yhtenä isona kokonaisuutena heti viimeisen tapaamiskerran jälkeen ollessamme vielä osastolla rauhallisessa suljetussa tilassa. Keskustelimme yhdessä ohjaajina ryhmän toteutuksesta ja olimmeko mielestämme onnistuneet siinä sekä pohdimme saamaamme suullista palautetta, minkä saimme ryhmän yhteisen kahvitauon aikana viimeisellä kerralla. Tämän jälkeen annoimme palautteiden olla vähän aikaa, kunnes palasimme niihin taas perusteellisemmin. Purimme saamamme palautteet auki tietokoneelle, jokaisen ryhmäkerran erikseen. Tämän jälkeen kävimme jokaisen kysymyksen läpi ja tähän tulleet vastaukset jokaisella kerralla. Näin saimme muodostettua ehjän kokonaisuuden jokaisen kerran palautteiden pohjalta. Teemoina esiin nousivat musiikki, taide, ryhmän koko, tila jossa ryhmä toimi, ohjaajat ryhmässä ja ryhmätoiminnasta jäänyt tunne. Jätimme palautelomakkeissa tilaa myös ”vapaalle sanalle”, johon ryhmän jäsenet saivat kirjoittaa mitä halusivat.

5.2 Musiikin merkitys ryhmätoiminnassa

Musiikki oli jokaisella kerralla erilaista, klassisesta musiikista rock musiikkiin. Musiikista pidettiin pääosin jokaisella kerralla. Ainoastaan klassinen musiikki herätti joissain ryhmäläisissä ahdistavaa tunnetta eivätkä kaikki ryhmäläiset olisi halunneet kuunnella sitä. Vivaldin vuodenaajat nousi musiikki toiveeksi jo silloin, kun kävimme osastolla kertomassa ryhmästäme, mutta kuitenkin tämä oli ainoa musiikkivalinnoistamme, mikä lopulta herätti ryhmän jäsenis-

sä negatiivisia tuntemuksia. Asialle löytyy selitys jokaisen persoonallisesta suhteesta musiikkiin. Jokainen ihminen kokee musiikin omalla henkilökohtaisella tavallaan johon vaikuttavat monet seikat, kuten ikä, musiikilliset mieltymykset ja kulttuuri. Vaikka Ahonen mainitsikin teoksessaan, että usein me länsimaalaiset pidämme klassista musiikkia miellyttävänä, asiaa ei voida yleistää. (Ahonen 1993.)

Rock, blues ja iskelmä/pop -musiikki herättivät puolestaan hilpeitä tunnelmia ja lauleskelua musiikin mukana. Keskusteluakin syntyi runsaasti ja musiikkia kommentoitiin spontaanisti. Keskustelun vilkkauteen uskomme musiikin lisäksi vaikuttaneen sen, että esimerkiksi rockteemapäivänä kyseessä oli jo kolmas ryhmätapaaminen, jolloin ryhmän jäsenissä oli havaittavissa selkeää ryhmäytymistä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Keskustelua syntyi rohkeammin niin musiikista kuin muistakin asioista, ja tunnelma oli rento ja välitön. Suomalainen iskelmä ja pop musiikki koettiin miellyttävänä, koska kieli oli tuttua ja ymmärrettävää. Musiikin sanoituksella ja kielellä koettiin olevan merkitystä, mutta se miten musiikin sanoitus tulkitaan, riippuu ihmisestä itsestään ja hänen omista henkilökohtaisista ominaisuuksistaan sekä mielenlilasta. Kieli voi tuoda myös uutta sisältöä musiikin ymmärrykseen. (Ahonen 1993, 78-78).

”Ai tää on aivan ihana!”

”Tämähän on ihan biton hyvä kappale.”

”Sairaan hyvää musiikkia!”

5.3 Taide osana musiikkia

Taiteen luominen musiikin kuuntelun rinnalla koettiin pääosin positiiviseksi. Yksittäisiä kommentteja saimme, ettei taiteella ollut merkitystä. Joinain kertoina ryhmän jäsenet kertoivat olevansa väsyneitä aiemman liikuntaryhmän takia, ja välillä havaitsimme ryhmän jäsenissä väsymisen merkkejä, kuten haukottelua. Kaikki kuitenkin tekivät jokaisella kerralla jonkin teoksen, joko piirtämällä tai maalaamalla. Osa sai työnsä nopeammin valmiiksi, toisilla oli havaittavissa tiettyä ”pikkutarkkuutta” ja toiset katsoivat ajoittain mallia vierustoverinsa työstä. Jokaisen ryhmän jäsenen tekemä taideteos oli kuitenkin aina yhtä tärkeä ja arvokas, uniikkikappale.

Ensimmäisellä kerralla ryhmän jäsenet kokivat, etteivät he osaa piirtää, mutta rohkaistuttuaan ja alkuun päästyään ryhmän jäsenet alkoivat innokkaasti luomaan taidetta. Joskus jopa ennen kuin kerkesimme laittaa musiikkia soimaan. Taide osana musiikkia koettiin helpottavana, terapeuttisena ja se oli joillekin ”onnellista puurtamista”. Sekä vesivärejä että vahavärejä käytettiin jokaisella kerralla. Vesivärien käyttö koettiin vaihtelevana ja palkitsevana. Työt olivat pääosin värikkäitä ja tekijänsä näköisiä.

Ryhmän jäsenten teokset vaihtelivat paljon eri kertoina. Kertoessaan teoksistaan ryhmän jäsenet kertoivat, että aiheet töihin tulivat niin sen hetkisestä mielialasta, päivän tapahtumista, unelmista kuin musikästäkin. Teoksista oli nähtävissä niin positiivisia kuin negatiivisiakin tunteita ja ajatuksia. Pinnalla olivat sen hetkiset ihastukset, toiveet kotiin lähdöstä ja ilon tunteet kesän saapumisesta. Jokainen ryhmän jäsen halusi esitellä työnsä muille. Kertomukset kuvista ja syntyneistä ideoista kerrottiin avoimesti ja välittömästi.

5.4 Ryhmäkoko ja sen vaikutus ryhmään

Ryhmän koko koettiin hyvänä. Aluksi kaikki viisi ryhmän jäsentä olivat paikalla, mutta yksi jäsen jättäytyi pois heti ensimmäisen kerran jälkeen. Kyseinen jäsen ei kokenut ryhmää itselleen hyväksi eikä kestänyt jakaa ohjaajien huomiota muiden ryhmän jäsenten kanssa. Toisen ryhmäkerran jälkeen kyseinen jäsen saapui paikalle ja halusi keskustella ryhmän kulusta kanssamme. Suljetun ryhmän ollessa kyseessä, noudatimme ryhmän sääntöjä, joiden mukaan ryhmän asioista ei keskustella ryhmän ulkopuolella. Kyseinen jäsen aikoi tulla paikalle seuraavalla ryhmäkerralla, mutta ajankohdan tullessa, tämä oli sopinut muuta menoa. Ryhmytymistä ei ollut kuitenkaan muodostunut vielä tässä vaiheessa, joten myöhemmin tämän yhden ryhmäläisen puuttumista ei huomioitu mitenkään. Tästä poikkeuksena on kolmas ryhmäkerta, kun paikalla oli vain kolme ryhmän jäsentä. Silloin muut ryhmän jäsenet huomasivat yhden puuttuvan. Tämä kertoo siis ryhmytymisestä ja yhteenkuuluvuudesta, huomataan jos yksi jäsenistä puuttuu. Keskustelussa eräs ryhmän jäsenistä sanoi myös, että ryhmä on tuntunut ryhmältä ja intiimiltä jo heti ensimmäisestä kerrasta lähtien. Tähän luultavasti vaikuttaa se, että ryhmän jäsenet tiesivät ja tunsivat toisensa jo ennestään, joten ennakoluuloja ei juuri ollut. Kysyimme suullisesti mielipidettä myös siihen, onko väliä koostuuko ryhmä naisista vai miehistä vai olisiko kyseessä ollut sekaryhmä. Vastaukseksi saimme, ettei suku-

puolella ole merkitystä. Merkityksellistä on se, että ryhmän jäsenet saivat olla yhdessä osana ryhmää.

Ryhmän vaiheet olivat havaittavissa, joskaan eivät niin selvästi kuin pidempikestoisen ryhmän ollessa kyseessä. Ensimmäisellä kerralla tunnelma oli jännittyneempi kuin myöhemmin. Ryhmän jäsenet tarkkailivat meitä ohjaajia sekä toisiaan. Kun alkujännityksestä selvittiin, tunnelma oli vapautuneempi, ja lauleskelua ja tiivistä keskustelua syntyi. Tietoinen tarkoituksemme oli rentouttaa ilmapiiriä kysymällä jokaisen tapaamiskerran alussa ryhmäläisten kuulumiset. Kopakkala (2005) on teoksessaan käsitellyt sitä kuinka suuri merkitys virittäytymisellä on tunnelmaan mikä ryhmässä syntyy. Yhtenä virittäytymisen keinona käytetään juuri kuulumisten vaihtoa. Ryhmä tavoitti mielestämme yhden *ryhmälle asettamamme tavoitteen*: hyvän olon ja mukavan yhdessä olon. (Kopakkala 2005, 184-185.)

5.5 Tilan vaikutus ryhmätoimintaan

Tila, jossa ryhmä toteutui, pysyi jokaisella kerralla samana. Saamamme palautteen mukaan ryhmän jäsenet kokivat tilan hyvänä ja rauhallisena. Ryhmä pidettiin osaston olohuoneessa ja lukitsimme ovet aloittaessamme ryhmän, ettei ylimääräisiä häiriötekijöitä syntyisi kesken ryhmätoiminnan. Poikkeuksellisesti ryhmä keskeytyi ensimmäisellä kerralla, kun eräs osaston hoitajista tuli avaimillaan sisään. Tästä oppineina kiinnitimme seuraavilla kerroilla oviin laput, joissa kielsimme häirinnän ryhmän aikana. Tila oli rauhallinen ja suuren pöydän ääressä jokaisella oli tilaa työskennellä.

Se, että ryhmä pidettiin joka kerta samassa paikassa ja samaan aikaan motivoi varmasti ryhmäläisiä sitoutumaan ryhmään. Halusimme tehdä ryhmään osallistumisen helpoksi ulkoisten puitteiden puolesta; heidän ei tarvinnut kulkea kauas eikä järjestellä kyytejä, vaan me tulimme heidän luokseen. Yksi ryhmän jäsenistä tuli kuitenkin jopa lomaltaan paikalle, yllätyimme tästä positiivisesti ja se auttoi meitä huomaamaan kuinka motivoituneita ja sitoutuneita ryhmän jäsenet todella olivat. Tämä kertoo myös kiinnostuksesta ryhmää kohtaan.

5.6 Ohjaajat osana ryhmää

Ohjaajat vaikuttavat paljon omalla toiminnallaan siihen kuinka ryhmä koetaan. Ohjaajan persoonana vaikuttaa aina ryhmään. (Kopakkala 2005.) Olemme ryhmänohjaajina lähes kokemattomia, mutta aikaisempien työharjoitteluiden aikana olemme kumpikin saaneet olla ohjaajamassa erinäisiä ryhmiä esimerkiksi rentoutusryhmää, leivontaryhmää ja liikuntaryhmää. Palautteiden mukaan meidät koettiin pätevinä, osaavina, mukavina ja innostavina. Mitään negatiivista palautetta emme saaneet. Pohdimme, että esittämäämme kysymystä: ”Millaisena koit ryhmän ohjaajat?” ei kuitenkaan välttämättä ymmärretty täysin oikein. Halusimme saada selville kuinka läsnäolomme ryhmässä koettiin, mutta ryhmän jäsenet arvioivat enemmänkin meitä ohjaajina. Se, että kysymys on ymmärretty eri tavalla kuin sen tarkoitimme, vaikuttaa luotettavuuteen. Tätä asiaa pohdimme enemmän kohdassa 6.1 Luotettavuus.

”Ohjaajat ovat osaavia, nuorempia kuin minä.”

”Ohjaajat ovat mukavia ja osaavia.”

Omalta osaltamme sitouduimme noudattamaan ryhmän sääntöjä, kuten vaitiolovelvollisuutta ja luottamuksellisuutta sekä pitämään ryhmän rakenteen rikkoutumattomana koko 60 minuutin ajan. Luottamuksellisuudella ja vaitiolovelvollisuudella tarkoitamme käytännössä sitä, että ryhmässä keskustelluista asioista ei keskustella ryhmän ulkopuolella eikä ryhmän ulkopuolisten kanssa. Ryhmän rakenteen rikkoutumattomuudella taas tarkoitamme, ettei ryhmän aikana sallittu esimerkiksi tupakkataukoja, jotta ryhmän toiminta ei keskeytyisi. Omalla toiminnallamme pyrimme osoittamaan hyvää esimerkkiä ryhmän jäsenille: pidimme kiinni sovituista aikatauluista ja ilmoitimme ajoissa mahdollisista muutoksista.

5.7 Osallistujien kokemus ryhmästä

Musiikin ja taiteen yhdistäminen herättää monenlaisia tunteita, ja niiden avulla voidaan purkaa pidätettyjä tunteita. Sanotaan, että kuvat ilmaisevat enemmän kuin tuhat sanaa. (Lahti 1995; Hentinen, Mantere & Rankanen 2007.)

Ryhmän jäsenten täyttämistä palautelomakkeista (Liite 1/3) kävi ilmi, että jokaisella kerralla ryhmän jäsenille jäi hyvä olo ryhmästä, vain pari ”enpä tiä” vastausta löytyi joukosta. Yhdelle ryhmän jäsenelle jäi päällimmäisenä olo ”yhteenkuuluva ryhmä”. Ryhmä koettiin myös palkitsevana ja helpottavana. Ryhmätoiminta koettiin kaiken kaikkiaan hyvänä ja meille esitettiin toive, että muitakin uusia ryhmiä toimisi osastolla myös jatkossa. Jätimme palautelomakkeeseen tilaa vapaalle sanalle, johon ryhmän jäsenet saivat kirjoittaa halutessaan kommentteja mistä vain asiasta. Pääasiassa kirjoitukset koostuivat rohkaisevista kommenteista meille ohjaajille.

6 POHDINTA

6.1 Opinnäytetyöprosessi

Yksi sairaanhoitajan tehtävistä on osata ohjata –ja opettaa erilaisia asiakasryhmiä. Vaihtoehtoisiksi ammattiopinnoiksi olemme valinneet mielenterveystyön jossa opetus –ja ohjausosaaminen on vahvassa roolissa. Halusimme opinnäytetyön liittyvän suuntautumisopin-toihimme. Valitsimme opinnäytetyöpakista opinnäytetyön aiheen, mutta viime hetkellä meille tarjottiin nykyistä aihetta, minkä koimme mielekkääksi ja itsellemme läheisemmäksi. Koska olemme molemmat persoonaltamme ”toiminnan naisia”, toiminnallisen ryhmän ohjaaminen kuulosti luontevalta. Lisäksi koimme saavamme työkaluja ryhmän ohjaukseen tulevaisuuden ammattiamme ajatellen. Siksi *asetimme ajankäytön jäsentämisen lisäksi toiseksi tavoitteeksemme saada kokemusta ryhmän ohjauksesta ja opinnäytetyön edetessä toimintaosuuteen, kyseinen tavoite toteutui.*

Aiheanalyysivaiheessa meille ilmoitettiin, että opinnäytetyötämme ohjaava opettaja tulee vaihtumaan. Tästä tiedosta olimme hieman pettyneitä, mutta onneksi yhteistyö uuden opettajan kanssa lähti pian hyvin käyntiin. Alkuun pääseminen osoittautui ennakoitua vaikeammaksi, varsinkin tiedonhaun koimme ongelmalliseksi. Tarvitsimme paljon opettajan ohjausta ja tukea, ja ”keppi ja porkkana” taktiikka toimi kohdallamme parhaiten. Selkeät ohjeet, ja keskustelut opettajan ja työelämän ohjaajan kanssa, toimivat kantavana voimana koko opinnäytetyöprosessin ajan. Haasteiksi opinnäytetyön kirjallisen osuuden tekemiseen muodostuivat yhteisen ajan löytäminen ja oma jaksaminen. Opinnäytetyön lisäksi suoritimme molemmat työharjoitteluja, erinäisiä kursseja sekä olimme työelämässä. Lisäksi olimme kesätöissä eri paikkakunnilla. Yhtenä omista tavoitteistamme olikin oman ajankäytön jäsentäminen, ja tämän tavoitteen olemme mielestämme saavuttaneet, ja sen osoittaneet pysymällä asettamissamme aikatauluissa hyvin erilaisista elämänrytmeistä huolimatta.

Aloittaessamme opinnäytetyön toiminnallista osuutta eli toiminnallisen ryhmän ohjaamista, toinen meistä suoritti työharjoittelua kyseisellä osastolla. Hän ehti tutustua potilaisiin ja luomaan heihin jonkinlaisen alkuasetelman ja luottamussuhteen. Potilaalle etukäteen muodostunut käsitys ohjaajasta voi vaikuttaa potilaan mielenkiintoon osallistua ryhmään ja hänen käytökseensä ryhmässä. Vaikka ennakkoon muodostunut suhde hoitajaan olisi positiivinen, ei se

automaattisesti tarkoita, että potilas olisi halukas tai valmis osallistumaan ryhmään. Samalla tavalla vaikuttavat myös edellisten päivien tai saman päivän tapahtumat - ovatko ne positiivisia vai negatiivisia. Toinen meistä oli potilaille entuudestaan vieras. Luottamussuhdetta ei siis ollut ehtinyt syntyä, sen rakentamiseen oli vähän aikaa, ja se perustui ainoastaan ennakkokäyntiin ja haastattelutilanteeseen osastolla.

Molemmissa edellä mainituissa tapauksissa on sekä hyvät että huonot puolensa. Toisaalta harjoittelun aikana potilaisiin luotu suhde saattoi estää ryhmään osallistumisen potilaan kokemien henkilökohtaisten tunteiden ja tuntemuksien vuoksi. Toisaalta taas tuttu ohjaaja loi turvallisuutta ja vähensi ennakkoluuloja ryhmää kohtaan. Näin ollen kynnyks osallistua ryhmään oli matalampi. Yhteinen potilaille järjestetty informaatiotilaisuus oli mielestämme tärkeä monesta syystä. Ensinnäkin, ilman kyseistä tilaisuutta emme olisi onnistuneet markkinoimaan ryhmää tarpeeksi ja tekemään siitä kiinnostavaa. Halusimme myös ennakkoon kertoittaa tulevien ryhmän jäsenten musiikillisia mieltymyksiä. Tässä tilaisuudessa eräs potilas ilmoitti seuraavansa Kauniita ja rohkeita eikä haluaisi jättää yhtään jaksoa katsomatta ryhmän vuoksi vaan yritti saada meidät siirtämään ryhmän itselleen sopivaan ajankohtaan. Päätimme, että tuttua hoitajaa oli helpompi vastustaa. Pidimme kuitenkin kiinni tekemästämme päätöksestä ja perustelimme potilaalle miksi olimme valinneet kyseisen ajankohdan. Loppujen lopuksi potilas valitsi osallistua ryhmään ja oli mukana jokaisella kerralla. Samassa tilaisuudessa ohjaajista vieraampi teki itseään tutuksi ja helpommin lähestyttäväksi potilaille. Näin potilaat saivat vaikutelman myös toisesta ohjaajasta mikä osoittautui positiiviseksi. Tämän päättelimme potilaiden tavasta kohdata molemmat ohjaajat tasavertaisina ja miellyttävinä. Myös uteliaisuus uutta ohjaajaa kohtaan saattoi houkutella ryhmän jäseniä osallistumaan.

Ennen ryhmän alkua pohdimme meille mahdollisia haasteita. Ensimmäiseksi oli kohdattava se fakta, ettei ryhmä välttämättä kiinnostaisi ketään ja soittaisimme musiikkia tyhjälle oleskelutilalle. Oli siis suuri helpotus, kun ryhmä osoittautui kiinnostavaksi ja potilaat osastolla odottivat sen alkamista. Haasteeksi ajattelimme muodostuvan myös sen, etteivät potilaat välttämättä luota kykyihimme ohjata ryhmää ja voivat aliarvioida meitä nuoren ikämme takia. Tämä seikka oli huomioitu yhdessä kommentissa mikä oli sekin hyvin neutraali. Muusta palautteesta kävi ilmi, ettei iällämme tai kokemattomuudellamme katsottu olevan merkitystä.

Ryhmän jäsenten tekemät taideteokset olivat monipuolisia, persoonaa ja sen hetkistä elämäntilannetta kuvaavia, ja jokainen sai tilaisuuden kertoa teoksensa tarinan. Kuvaa selittäessään

ryhmän jäsenet kohdistivat sanansa tasapuolisesti koko ryhmälle. Tällaisessa tilanteessa on havaittavissa ryhmäytymistä; oma tarina halutaan jakaa kaikkien kanssa. Ryhmän jäsenet eivät kuitenkaan verranneet töitään keskenään vaikka toiminnan aikana joku saattoi toisinaan ottaa vierustoverin työstä mallia. Ideoiden samankaltaisuudesta huolimatta jokaisen teoksen tarina oli erilainen.

Ryhmän jäsenet osoittautuivat myös erittäin oma-aloitteisiksi. Ensimmäisen kerran jälkeen, kun ryhmän kulku oli kaikille selvää, ryhmän jäsenet saattoivat aloittaa piirtämisen jo ennen musiikin soimista. Tämä johti siihen, että kelloa vilkuiltiin toisinaan enemmän. Ryhmän jäsenet kuitenkin kertoivat myöhemmin mielellään keskittyneensä musiikin kuunteluun.

Oma kokemuksemme ryhmän ohjauksesta oli ainoastaan positiivinen. Koimme ryhmän ohjauksen antoisana ja opettavaisena. Saimme kokemusta mielenterveyskuntoutujien ryhmäohjauksesta ja opimme paljon uutta ryhmähoidosta myös teoriassa. Yhdistämällä teorian käytäntöön meidän oli helpompaa tehdä omia havaintoja ryhmätoiminnan aikana, ja myöhemmin yhdessä analysoida ja pohtia näkemäämme ja kuulemaamme. Jos meillä olisi ollut mahdollisuus jatkaa toiminnallista ryhmää pidempään, olisimme selkeämmin voineet havaita ryhmässä tapahtuvan kehityksen. Näin olisimme voineet erottaa ryhmän vaiheet toisistaan, sillä mitä pidempään ryhmä toimii, sen selkeämmin eri vaiheet ovat havaittavissa ja erotettavissa toisistaan. Neljä kertaa on siis suhteellisen lyhyt ja rajoittava aika toiminnallisen ryhmän toteutukseen, mutta jouduimme tekemään tämän ratkaisun pysyäksemme asettamassamme aikataulussa. Tarkoituksemme ei ollut kuitenkaan tarkastella ryhmän vaiheita vaan selvittää miten psykiatrisen kuntoutusosaston potilaat kokivat toiminnallisen ryhmän osaston arjessa, ja tähän neljä kertaa riitti antamaan vastauksen.

Sekä suullisesta että kirjallisesta palautteesta käy ilmi, että vastaaville toiminnallisille ryhmille on kiinnostusta. Yksi ryhmän jäsenen ääneen lausuma palautekommentti oli mielestämme niin osuva, että halusimme hyödyntää sitä opinnäytetyön nimessä. Myös Kirssi ja Viuhkola (2002) korostavat opinnäytetyössään vertaistuen merkitystä ja ryhmän antamaa tukea.

”Olisi ihan kiva, jos olisi muitakin ryhmiä.”

”Olisi kiva, jos tällaista olisi jatkossakin.”

”Toivottavasti tulee jatkossakin jotain saman tyyppistä.”

6.2 Luotettavuus

Pohtiessamme luotettavuutta kiinnitimme huomiota sekä lähteiden luotettavuuteen että tulosten luotettavuuteen. Tutkimuksen tarkka dokumentointi lisää laadullisen tutkimuksen luotettavuutta (Hirsjärvi ym. 2003, 214). Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteereitä ovat uskottavuus, todeksi vahvistettavuus, merkityksellisyys, toistuvuus, kyllästeisyys ja siirrettävyys. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2009.) Seuraavassa kappaleessa avaamme omassa opinnäytetyössämme näkyvät kriteerit.

Uskottavuus näkyy opinnäytetyössämme siten, että otimme kontaktia mahdollisiin ryhmän jäseniin jo ennen ryhmän alkua järjestämällä informaatiotilaisuuden osastolla. Kertomalla ryhmästäme ja haastatteleamalla mahdolliset halukkaat osallistujat, teimme itseämme tutuksi ja osoitimme tietämystämme. Uskottavuutta lisää myös se, että toinen meistä oli jo tullut tutuksi osaston potilaille ja luottamus suhde oli syntynyt. Pyysimme rohkeasti kirjallisen palautteen lisäksi suullista palautetta ja hyödynsimme omia ryhmän aikana kirjaamiamme havaintoja.

Todeksi vahvistettavuus ja merkityksellisyys näkyvät perehtymisessämme ryhmätoimintaan ilmiönä teoriassa ennen ryhmän aloittamista. Näin vahvistimme omaa osaamistamme ja tuntemustamme ryhmätoimintailmiöstä. Lähteinä käytimme erilaisia tutkimuksia ja pyrimme perehtymään mahdollisimman uuteen kirjallisuuteen. Taustatyömme ja tietämyksemme ryhmän sisällöstä lisäsivät luotettavuuttamme ryhmän jäsenten keskuudessa.

Kyllästeisyys näkyy työssämme siten, että olemme saaneet teoriasta koottua kaiken ryhmän luomisen ja toteuttamisen kannalta oleellisen aineiston. Siirrettävyys toteutuu työssämme osittain: Tekemämme ryhmätoimintasuunnitelman avulla ryhmä on toteutettavissa myös muilla psykiatrian- ja somatiikan osastoilla, mutta ihmisten yksilöllisyyden vuoksi kokemukset ovat erilaisia, joten ei voida olettaa täysin samanlaisten tulosten syntymistä. Ainoastaan joitain yhtäläisyyksiä saattaa löytyä.

Tulokset saimme palautelomakkeella minkä ryhmän jäsenet täyttivät jokaisen ryhmäkerran jälkeen. Lomakkeesta pyrimme tekemään mahdollisimman yksinkertaisen ja kysymään siinä

ryhmään oleellisesti vaikuttavia seikkoja, kuten ympäristön tuntua ja ohjaajien läsnäolon vaikutusta. Kysymys: ”Millaisena koit ryhmän ohjaajat?” oli mielestämme ymmärretty väärin, kuten mainitsemme kohdassa 5.6. Tarkoituksemme oli selvittää, kuinka ohjaajien läsnäolo koettiin ryhmässä, pidettiinkö sitä tarpeellisena tai ahdistavana vai olisivatko ryhmän jäsenet alkuun päästyään voineet työskennellä ilman ohjaajien taustatukea. Nyt kysymykseen oli vastattu, kuinka ohjaaja koettiin persoonana ja ryhmän ”johtajana”. Saatuamme palautteet, vertasimme niitä omiin havaintoihimme joista teimme muistiinpanoja jokaisen ryhmäkerran jälkeen. Analysoidessamme palautteita emme kuitenkaan antaneet omien havaintojemme vaikuttaa prosessiin. Saamamme tulokset keskittyvät vain omaan toiminnalliseen ryhmäämme. Olemme ottaneet huomioon, että ryhmän jäsenet ovat keskenään erilaiset. Jos ryhmä olisi koostunut toisenlaisista ihmisistä, olisivat tulokset voineet olla jopa päinvastaisia. Ohjaamaamme ryhmään osallistujat olivat naisia. Sekaryhmän tai miesryhmän ollessa kyseessä olisi taas saatu erilaisia tuloksia. Ihmisten erilaisuuden ja erilaisten mieltymysten vuoksi tuloksia ei voi yleistää.

6.3 Eettisyys

Aluksi selvitimme, tarvitsemmeko eettiseltä toimikunnalta luvan ryhmän toteutukseen. Luvan hankkiminen ei ollut tarpeellista, koska emme käsittele työssämme potilastietoja emmekä vahingoita kenenkään tietoturvaa. Lupa opinnäytetyölle anottiin Kainuun maakunta – kuntayhtymän aikuisten mielenterveyspalveluiden ja riippuvuushoidon Kajaanin seudun tulosityksikön päälliköltä, kun opinnäytetyösuunnitelma oli hyväksytty.

Ennen ryhmän aloittamista osastolla pitämämme informaatiotilaisuus osoittautui hyödylliseksi monessa mielessä. Tilaisuudessa saimme mahdollisuuden tarkastella myös opinnäytetyön eettisiä seikkoja. Tutkimukseen osallistuvien henkilöiden tulee olla kykeneviä ymmärtämään mihin he osallistuvat. (Hirsjärvi ym. 2003, 27). Kerroimme potilaille mihin heillä oli mahdollisuus osallistua ja mihin he osallistuttuaan sitoutuisivat. Ryhmään osallistuminen oli siis vapaaehtoista, mutta suljettuun ryhmään tulevat sitoutuivat olemaan läsnä jokaisella kerralla ryhmän loppuun saakka. Painotimme vapaaehtoisuutta myös toiminnan ja palautteiden osalta. Tällä pyrimme tekemään ryhmään osallistumisen helpommaksi. Jos joku ei halunnut piirtää tai maalata vaan ainoastaan kuunnella musiikkia, sekin oli mahdollista. Palautteet täytettiin nimettöminä ja palautteiden antaminen oli vapaaehtoista. Kerroimme kyseessä olevan

opinnäytetyön ja mitä halusimme osallistujien palautteilla selvittää. Kerroimme myös mahdollisista riskeistä esimerkiksi halustamme säilyttää jokaisen kerran musiikillinen teema salassa ”yllätyksenä” seuraavaan kertaan, jolloin olisi riski, ettei jokainen osallistuja välttämättä pitäisi kyseisen teeman musiikista. Informaatiotilaisuuden jälkeen jokaisella oli viikko aikaa miettiä, halusiko olla osallisena opinnäytetyössämme. Toisen meistä suorittaessa työharjoittelua osastolla potilailla oli mahdollisuus esittää tälle lisäkysymyksiä tai virkistää muistiaan.

Hirsjärvi ym. (2003, 27) mainitsevat teoksessaan, että ihmisiin kohdistuvassa tutkimuksessa on tärkeää ottaa huomioon kunnioittavan kohtelun edellyttämät seikat. Näitä ovat esimerkiksi anonyymiuden takaaminen, erilaiset korvauskysymykset sekä aineiston asianmukainen tallentaminen sekä luottamuksellisuus. Omassa työssämme anonyymius taattiin sillä, ettei kenenkään nimeä julkaistu missään opinnäytetyön vaiheessa. Ryhmään osallistujien ei tarvinnut kirjoittaa puumerkkiään palautelomakkeeseen tai tekemiinsä töihin. Ryhmän säännöt sitoivat meitä ja ryhmän jäseniä olemaan paljastamatta kenenkään osallisuutta. Lisäksi meitä ohjaaja satoi vaitiolovelvollisuus. Saamamme palautteet säilytimme lukitussa laatikossa ja ryhmän jäsenten taideteokset lukitussa kaapissa. Yksi ryhmän jäsenistä halusi ryhmän loputta työnsä itselleen ja tähän suostuttiin. Aineiston keruun luotettavuudesta kerromme kappaleessa 6.2 Luotettavuus. Opinnäytetyön valmistuttua tuhoamme asianmukaisesti kaikki työhön liittyvät dokumentit.

Lopuksi haluamme kiittää työelämän ohjaajaamme Sointu Kyllöstä ja ohjaavia opettajiamme saamastamme tuesta ja ohjauksesta. Lisäksi kiitämme toinen toisiamme yhteisestä ”matkasta” ja läheisiämme ymmärryksestä ja saamastamme avusta.

LÄHTEET

- Ahonen, H. 1993. Musiikki. Sanaton kieli. Musiikkiterapian perusteet. Loimaa. Loimaan kirjapaino.
- Appro, M., Pölönen, R. & Sitolahti, T. 1998. Ryhmäterapian perusteet. Helsinki. Helsinki University Press.
- Hentinen, H., Mantere, M-H. & Rankanen, M. 2007. Taideterapian perusteet. Hämeenlinna. Karisto Oy.
- Hentinen, K., Iija, A. & Mattila, E. 2009. Kuuntele minua. Mielenterveystyön käytännön menetelmiä. Hämeenlinna. Kirjoittajat ja Kustannusosakeyhtiö Tammi. Kariston Kirjapaino Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Kajaanin ammattikorkeakoulu 2009. Kajaani.
- http://www.kajak.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen_materiaali/Tukimateriaali/Luotettavuus.iw3 26.11.2010
- Kalamaa, A-M., Lassila, A., Leskinen, M. & Rytkölä, E. 2003. Perhekeskeisen huumetyön opas. Helsinki. Art-Print Oy.
- Kallanranta, T., Rissanen, P. & Vilkkumaa, I. 2001. Kuntoutus. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kirssi, M. & Viuhkola, J. 2003. Yhdessä eteenpäin. Mielenterveysongelmaisten ryhmätöinnin kehittäminen. Kajaani. Kajaanin kaupungin painatuskeskus.
- Kopakkala, A. 2005. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki. Edita.
- Koskisuu, J. 2004. Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on?. Helsinki. Edita Prima Oy.

Lahti, P. 1995. Mielenterveyden menu. Porvoo. WSOY:n graafiset laitokset Porvoo.

Lukkarinen, H. & Vuokila-Oikonen, P. 2005. Mitä sairaanhoitajan tulee osata. Sairaanhoitajalehti 11/2005 (julkaistu 4.11.2005)

http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/amatilliset_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoitajalehti/11_2005/ 9.4.2010.

Petäjä, J. 2008. Sanoista tekoihin. Projektikuvaus vuorovaikutuksellisen ja luovan toiminnan ryhmästä psykiatrisella osastolla. Lahti. Lahden ammattikorkeakoulu.

<http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/11121/2008-07-30-01.pdf?sequence=1> 8.4.2010.

Pulkkinen, M. 17.5.2002. Ryhmähoito. Kajaani. Kajaanin ammattikorkeakoulu.

<http://gallia.kajak.fi/opmateriaalit/yleinen/ahorai/mielentervvehto/ryhmat.htm#ryhmahoito> 27.2.2010.

Punkanen, T. 2003. Mielenterveystyö ammattina. Tampere. Tammer-Paino Oy.

Pölönen, R. & Sitolahti, T. 2003. Ryhmä hoitaa. Teoriaa ja käytäntöä. Helsinki. Yliopistopaino Helsinki.

Saarikallio, S. 2005 20 (2). Musiikkiterapia. Musiikki nuorten tunteiden säätelyn keinona. Jyväskylä. Suomen musiikkiterapiayhdistys ry.

Salminen, H. 1997. Ryhmäanalyysin perusteet. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto. 2006-2007. Vertaistoiminnan perusteet. Helsinki.

<http://www.stkl.fi/vertsi-k5.html> 27.2.2010.

Suomen musiikkiterapiayhdistys ry. 27.9.2009.

www.musiikkiterapia.net/index.php?option=com_content&view=article&id=54&Itemid=65 1.10.2010.

Tilbury, D. 1994. Mielenterveystyön opas. Vammala. Vammalan Kirjapaino Oy.

RISUTJA RUUSUT

Miten koit musiikin?

Miten koit taiteen?

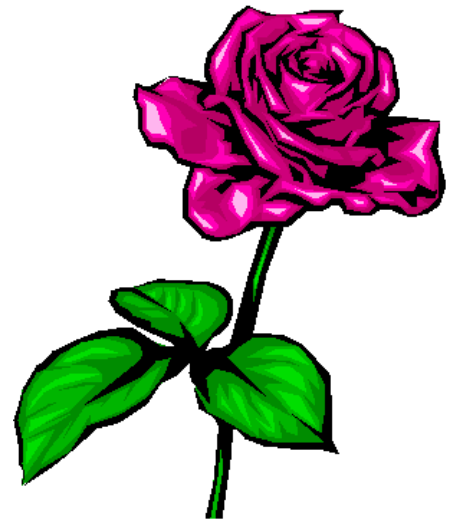
Millaisena koit ryhmän koon?

Millaisena koit tilan, jossa ryhmä toimii?

Millaisena koit ryhmän ohjaajat?

Millainen olo sinulle jäi ryhmätoiminnasta?

Vapaa sana ☺



Kiitos osallistumisestasi, terveisin Emmi ja Iris



Kainuun maakunta -kuntayhtymä
Sosiaali- ja terveystoimi

HAKEMUS / LUPA

**Ylihoitajan myöntämä lupa opinnäytetyölle/
hoitotieteelliselle tutkimukselle**

00.00.0000

Opiskelijan/opiskelijoiden nimet Määttä Iiris Nissinen Emmi	Osoite Kainuunkatu 23 C 9, 87100 Kajaani Uitontie 14 C 26, 87200 Kajaani	Puhelin 050 53 58 063 045 65 26 665
Oppilaitos Kajaanin ammattikorkeakoulu	Koulutusohjelma /suuntautumisvaihtoehto Hoitotyön koulutusohjelma/ mielenterveystyö	
Opinnäytetyön / tutkimuksen nimi Ryhmätoiminnan suunnittelu, toteutus ja arviointi suljetulla psykiatrisella kuntoutusosastolla		
Mihin tulosalueen/ vastualueen/ yksikön kehittämishankkeeseen opinnäytetyö / tutkimus liittyy Aikuisten mielenterveyspalvelut ja riippuvuuskäsitteiden hoito		
Opinnäytetyön / tutkimuksen tavoitteet ja lyhyt kuvaus toteutuksesta Tavoitteena on kehittää ryhmätoimintaa osastolle. Suunnitteleminen, toteuttaminen ja arvioiminen ryhmätoimintaa osastolle 21. Kyseessä on toiminnallinen ryhmä, joka toimii suljetun ryhmän periaatteella. Ryhmä toteutuu neljä kertaa ja yhden kerran kesto on max. 60min. Osallistujia ryhmässä on viisi. Tarkoituksena on kuunnella musiikkia ja ryhmäläiset piirtävät tai maalaavat musiikin tuomat ajatuksensa paperille. Lopuksi jokainen voi halutessaan jakaa omat tuntemuksensa ja esitellä tuotoksensa muille. Jokaisen kerran päätteeksi jaamme ryhmäläisille palautelomakkeet, joiden avulla selvitämme kuinka ryhmän tarpeellisuutta ja kiinnostavuutta.		
Opinnäytetyön / tutkimuksen aikataulu huhtikuu 2010 - joulukuu 2010		
Kustannuksista vastaa Valmistus opinnäytetyöstä <input checked="" type="checkbox"/> Opiskelija / tutkija <input checked="" type="checkbox"/> Tulosalue / vastualue / tulossyksikkö, josta sovittu kanssa Ryhmässä käytettävät tiedonmateriaalit		
Opinnäytetyön / tutkimuksen raportointi <input type="checkbox"/> Opinnäytetyö toimitetaan ylihoitajalle <input checked="" type="checkbox"/> Opinnäytetyöstä pidetään osastokokous <input type="checkbox"/> Jokin muu tapa, mikä		Raportoinnin ajankohta joulukuu 2010
Työryhmä		
Oppilaitos Kajaanin amk	Ohjaajan allekirjoitus ja nimenselvennys Tina Peranen, TINA PERANEN	Puhelin 044-7101260
Yksikkö / terveysasema osasto 21	Ohjaajan allekirjoitus ja nimenselvennys Mika Koutala, Mika Koutala	Puhelin 61562917
	Osastonhoitajan allekirjoitus ja nimenselvennys Mika Koutala, MIKA KOUTALA	Puhelin 61562917
Pvm ja allekirjoitus (hakija / hakijat) 29.4.2010 Iiris Määttä		

Opiskelija / tutkija täyttää ja vastaa allekirjoitusten hankkimisesta

Päätös

- ☒ Lupa opinnäytetyöhön / tutkimukseen myönnetään hakemuksen mukaisesti
- ☐ Hakemus palautetaan täydennettäväksi seuraavin muutoksin (lisätillaa kääntöpuolella)
- ☐ Hakemus hylätään, miksi _____



Kainuun maakunta -kuntayhtymä
Sosiaali- ja terveystoimi

HAKEMUS / LUPA

Ylihoitajan myöntämä lupa opinnäytetyölle/
hoitotieteelliselle tutkimukselle

00.00.0000

<input type="checkbox"/> Ei Johtoryhmäkäsittelyä	<input type="checkbox"/> Anomus hyväksytty johtoryhmässä	<input type="checkbox"/> Anomus hylätty johtoryhmässä
Pvm ja allekirjoitus 26.4.2010 <i>Helena Heikkiselle</i> , tulosyksikön johtaja		

Kopio myönnetystä luvasta liitteineen lähetetään tulosyksikön osastonhoitajalle ja hallintoylihoitaja
Helena Heikkiselle (Sotkamontie 13 Rivitalo B 6, 87140 Kajaani)